

1月号

# 忠海東地域交流センターだより

令和8年1月1日発行  
忠海東地域交流センター  
TEL・FAX 26-0353

## 新春のお慶びを申し上げます



旧年中はセンター活動にご支援を賜り心より御礼申し上げます  
高齢化が進んでいますが「健康・つながり・継続」を大切に、今年も皆様が気楽に集い、交流を深め、楽しく豊かな時間を過ごしていただける「場づくり」に取り組んでまいります

また、皆様の暮らしに役立つ講座の開催も進めていきたいと考えていますので、ご要望やご意見がありましたらぜひお聞かせください

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

運営協力委員、職員一同 皆様のご来館をお待ちしています

## 第5回なごみカフェのご案内

今回はド素人マジシャン KAZU さんによるクローズアップマジックで新春を楽しみましょう。  
カードを選んだりしながら参加型のマジックを体験してみます。お一人でぶらり、ご近所さんと  
テクテク、お友達とルンルン、後半は楽しいおしゃべりタイム&カフェタイムをどうぞ！

日 時：1月30日(金) 10:00～11:45

場 所：忠海東地域交流センター2F 集会室

・忠海第一地区社協・民生児童委員協議会(忠海東地区)・忠海東地域交流センター3 団体共催事業  
※共催団体打ち合わせ会 1/14(水)13:30 から



### 己書(おのれしょ)講座

ご自身の字を

大切に・・・

それぞれ味のある字  
をかいてみましょう！



日にち：1月29日(木)

時 間：9:45～11:45

講 師：荒井弘道先生

持ち物：A4 コピー用紙(練習用)

※使用する筆は自己負担になります。1本 700 円程度

締 切：1/22(木)までに

講習費 300 円を添えて申込みください

定 員：10 名

※見本は事務所前にあります。

### ママのリフレッシュ講座 ～おとなのヨガ講座～

日にち：2/6(金)

時 間：19:00～20:00

場 所：忠海東地域交流センター  
2F 集会室

講 師：六車香織さん

持 参：ヨガマット、タオル

(ない人は貸出あり)

動きやすい服装、水筒

講座費：500 円

(当日持参してください)

締 切：1/30(金)までに忠海東  
地域交流センターへ申し  
込んでください(電話、  
FAX、窓口、ポスト投  
函可能)

※定員 10 名

### ママのリフレッシュ講座 ～ハーブ料理講座～

日にち：2/10(火)

時 間：18:30～20:00

場 所：忠海東センター  
1F 調理室・和室

講 師：六車香織さん

持 参：エプロン、三角巾、  
タオル、水筒

講座費：1000 円

(当日持参してください)

締 切：1/30(金)までに忠海  
東地域交流センターへ  
申し込んでください(電  
話、FAX、窓口、ポスト投  
函可能)

※定員 8 名

己書講座 申込書

〆切 1/22(火)

おとなのヨガ 申込書

〆切 1/30(金)

ハーブ料理講座 申込書

〆切 1/30(金)

名 前

連絡先

名 前

ヨガマット

連絡先

(有・無)

名 前

連絡先

《子育て支援》 どんぐり de 飾り作り 12/6(土) 参加者 15 人  
 クリスマスを迎えるのにふさわしい飾りができました。  
 グルーガンの使い方は難しかったけど、お正月クリップも作り  
 素敵な作品を完成させることができました。



おとなヨガ 12/5(金) 参加者 9 人

今回は肩、首まわり  
 をほぐすヨガを習得し  
 肩回りが楽になった  
 との声がありました。

次回は 2/6(金)です。



《単発講座》 刃物砥ぎ

12/17(水) 参加者 6 人  
 体重のかけ方などを教わ  
 りながら頑張りました。



お正月生花

12/26(金)参加 8 人  
 竹の器に素敵なアレンジ  
 メントができました。良い  
 年を迎えられます。



第4回なごみカフェ

12/2(火) 参加者 48 人

今回はハネレフレンズさんのウクレレコンサートやくじ引きなどで  
 早目のクリスマス会を楽しみました。おいしい焼き芋もお土産にいた  
 だきました♪



**\*\*\*2026年1月教室&同好会・地域行事等 活動日程\*\*\***

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2 休館日	3 休館日
4	5	6	7	8 編物仲間 9:30~ しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	9 太極拳&琉球 9:00~ 実用書道 9:30~ IT 活用 13:30~ サロンマー君 13:00~	10
11	12 成人の日	13 ウクレレ 10:00~ 三味線 10:00~ うたごえ 13:30~	14 <u>なごみカフェ打ち合わせ</u> 13:30~ 簡化太極拳 14:00~	15 しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	16 太極拳&琉球 9:00~ パン作り 9:30~ IT 活用 13:30~ サロンマー君 13:00~	17 サロンあじかた ランチ 10:00~
18	19 ピンポン 13:30~	20 ウクレレ 10:00~ 民 舞 14:00~	21	22 編物仲間 9:30~ しあわせはつらつ体操 10:00~ <u>運営協力委員会</u> 11:30~ シニア健康3B 13:30~ 初心者パソコン 13:30~	23 実用書道 9:30~ 生花 10:00~ サロンマー君 13:00~	24
25	26 ピンポン 13:30~	27 ウクレレ 10:00~ 三味線 10:00~ うたごえ 13:30~	28 簡化太極拳 14:00~	29 <u>己書</u> 9:45~ しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	30 <u>なごみカフェ</u> 10:00~ サロンマー君 13:00~	31
2月の予定 2/6(金)おとなヨガ 2/10(火)ハーブ料理 2/18(水)代表者会議						

※生協ひろしま配達日  
 毎週金曜日 11:30 頃